

LES ANIMAUX



GYMNASTIQUE

MATÉRIEL >>>

- ✓ Musique (facultatif)

PRÉPARATION >>>

- ✓ Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres.

DÉROULEMENT >>>

- ✓ Nommez un animal et les participants se déplacent comme celui-ci :
 - Éléphant : se pencher vers l'avant pour joindre les mains pour former une trompe.
 - Lapin : effectuer de petits sauts rapides sur deux pieds.
 - Grenouille : s'accroupir, les mains sur le plancher entre les jambes, sauter vers l'avant en effectuant une réception en position accroupie.
 - Crabe : s'asseoir sur le plancher, les mains à plat sur le plancher, fléchir les genoux, les pieds à plat sur le plancher et lever les fesses ; marcher vers l'avant ou l'arrière.
 - Chien/chat : marcher à quatre pattes.
 - Chien/chat à trois pattes : marcher sur les mains et un genou.
 - Girafe : marcher en gardant le corps le plus droit possible.
 - Ours : se pencher vers l'avant afin que les mains touchent au plancher, les jambes et les bras bien droits, les fesses pointant vers le haut (comme un triangle).
 - Phoque : s'allonger sur le ventre, pousser au sol pour redresser les bras et soulever le tronc tout en gardant les hanches au sol. Utiliser les bras pour trainer le corps vers l'avant.
- ✓ Cette activité peut être utilisée pour une course à relais, une exploration ou un exercice d'échauffement.